

食育だより

幸松小学校
平成28年12月19日号
毎月19日は食育の日

今年も残り少なくなりました。冷え込みも厳しくなってきますが、寒い朝ほど朝ごはんをしっかり食べて体の中から温まりましょう。

ところで、12月21日は、昼間の時間が一年で一番短い「冬至」です。冬至は『太陽の力が一番弱まった日であり、この日を境に再び太陽の力が甦るのは、太陽が生まれ変わる日である』と考えられ、古くから冬至にちなんだ行事が各地で行われます。

とうじ 冬至に “運盛り” どうでしょう!


<p>うんも “運盛り” ひんちく ラッキー7品目</p>	<p>にんじん かぜをを予防する カロテンやビタミンCが豊富。</p> 	<p>れんこん 「咳や喘息の発作止め」として使用されていた。免疫力を高める効果もある。</p> 	<p>なんきん <small>べつめい</small> (かぼちゃの別名) かぜを予防するカロテンやビタミンCが豊富。</p> 
	<p>ぎんなん 民間療法で活躍。咳や痰に効く。食べ過ぎには注意。</p> 	<p>きんかん カロテンやビタミンCが豊富。「咳止め」としても使われていた。</p> 	<p>かんてん 食物せんいが豊富で便秘を解消し、老廃物を排出する。</p> 

50音の最後は「ん」で終わり、次からは、また新しく始まります。冬至を境に日が長くなることと重ね合わせて、冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるとし、「運盛り」といって縁起をかついでいたのです。運盛りは縁起かつぎだけでなく、栄養をつけて寒い冬を乗りきるための知恵でもあります。



胃腸炎やインフルエンザが流行の兆しにあります。予防の基本は手洗いです。食事と一緒に体内に入ってしまうと感染します。そこで、食事の前にはしっかり手を洗いましょう。お子さんの手の洗い方も確認してみてください。

★じょうずな 手の洗い方★



泡に汚れが溶け込みます。

せっけんをつけてよく泡立てる。

手を組んで指の間も。

指先と手のひらのしわの中まできれいに なります。

指先で、手のひらをひっかくように。

手首をにぎって、ぐるぐる洗う。

親指をにぎって、回す。親指の付け根をよく洗う。




水でよく洗い流す。

きれいなタオルでしっかり拭きます。

寒くなってくると水が冷たく「指先ちよこっと洗い」が増えます。冷たくても、しっかり洗いましょう。

もうすぐお正月！あなたの家のお雑煮は？

年越しのときに、神様にお供えた餅や魚、野菜などを煮て食べることで内臓が丈夫になるといわれていました。色々な物を混ぜて煮るので「雑煮」と呼ばれるようになりました。地方により、家庭により、さまざまな特徴があります。

 <p>東京 鯉節でとただしに、醤油の味つけをした汁。焼いた角餅、小松菜、鶏肉などのシンプルな具が定番です。</p>	 <p>京都 丸餅や里芋、大根等の入った西京味噌の汁に花鯉をのせていただきます。丸く物事が収まるようにと具は丸く切ります。</p>	 <p>新潟 大根、人参、長ねぎ、こんにゃく等具たくさんのお雑煮に塩鮭を入れイクラをトッピングした親子雑煮です。</p>
--	---	--

★ PTA料理教室 ★

12月14日(水)に行われた「第1回 PTA料理教室」では、(株)明治の管理栄養士 小泉恵子先生に日本人に不足しがちなカルシウムが無理なくとれるメニュー3品を教えてくださいました。



—実習献立—

- ・オイスターソースの旨味とチーズのkokの味わい深い
「中華風炊き込みごはん」
- ・手作りカッテージチーズでふんわりおいしい
「カッテージチーズ入り花シュウマイ」
- ・黒蜜ときな粉でいただく口の中ですとろける
「絹ごし豆腐のなめらかプリン」



市販の材料、半調理品を使用することが多い食生活になってしまっていたので、初心に戻りきちんと調味料を合わせたの料理の時間を持てたことに感謝しています。

家でシューマイを作ったことがなかったのですが、今回の教室でかなりハードルが低くなりました。家でも作ってみようと思います。とても楽しくできました。ありがとうございました。



絹ごし豆腐のなめらかプリン

【材料(4人分)】

- 絹ごし豆腐 200g
- 牛乳 400g
- 粉ゼラチン 10g
- 水 大さじ4
- 砂糖 大さじ3
- きな粉
- 黒蜜

- ① ゼラチンは分量の水にふり入れて軽く混ぜ、ふやかします。
- ② 豆腐はボウルに入れて泡立て器で細かくつぶします。
- ③ 鍋に砂糖と牛乳を入れて中火にかけ、砂糖を溶かします。火を消して①を加え、予熱でゼラチンを溶き、粗熱をとります。
- ④ ②の豆腐に③を少しずつ加えて混ぜ、ザルでこします。
- ⑤ ④のボウルの底を氷水に当てて混ぜながら冷やし、とろみがついてきたら器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。
- ⑥ 食べるときにきな粉と黒蜜をかけます。

手軽に作れるので、冬休みにお子さんと作ってみてください。

学校給食使用食材の産地について(お知らせ)

○平成28年度 11月分(11月1日～11月30日)の主な使用食材の産地は、次のとおりです。
幸松小学校

品目		産地			品目		産地		
主食	米	埼玉(春日部)			青果類	さつまいも	茨城		
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ				なす	使用なし		
	めん	埼玉、アメリカ、カナダ				えのきたけ	長野		
牛乳	牛乳	埼玉、岩手、北海道、群馬 栃木、宮城、福島(一部)、新潟			エリンギ	長野			
		にんじん	埼玉	北海道	千葉	しめじ	新潟		
青果類	たまねぎ	北海道			はくさい	茨城			
	じゃがいも	北海道			さといも	埼玉			
	こまつな	埼玉			みかん	和歌山			
	ほうれんそう	埼玉							
	キャベツ	埼玉							
	きゅうり	埼玉							
	もやし	栃木			ぶた肉	群馬			
	だいずもやし	使用なし			とり肉	岩手			
	チンゲンサイ	茨城			牛肉	使用なし			
	ねぎ	埼玉	岩手		さけ	北海道			
魚介類	ごぼう	茨城			さば	ノルウェー			
	だいこん	茨城	埼玉	千葉	さんま	使用なし			
	ピーマン	茨城			あさり	熊本			
	にんにく	青森			いか	ペルー			
	しょうが	高知			えび	ベトナム			
	かぼちゃ	使用なし			しらす干し	使用なし			
	みずな	使用なし			ちりめんじゃこ	瀬戸内海			
	とうもろこし	北海道			ぶり	北海道			
	さやいんげん	タイ	北海道		メルルーサ	アルゼンチン			
	ブロッコリー	埼玉							
にら	茨城								
たけのこ	九州	四国							

※牛乳は、各都道府県で定期的な検査が実施され、安全が確認された原乳で製造されています。